УДК 612.821

**ХИМИЯ ЛЮБВИ: ОБЪЕКТИВНЫ ЛИ НАШИ ЧУВСТВА?**

(РОЛЬ ДОФАМИНА, ОКСИТОЦИНА И СЕРОТОНИНА В ФОРМИРОВАНИИ ПРИВЯЗАННОСТИ)

**CHEMISTRY OF LOVE: ARE OUR FEELINGS OBJECTIVE?**

(THE ROLE OF DOPAMINE, OXYTOCIN AND SEROTONIN IN THE FORMATION OF ATTACHMENT)

**ХАВХУН ТАТЬЯНА СЕРГЕЕВНА,**

*Студент,*

*Казанский государственный энергетический университет (КГЭУ)*

**KHAVKHUN TATYANA SERGEEVNA,**

*Student,*

*Kazan State Power Engineering University*

**Аннотация.**

*В данной статье рассматривается проблема объективности человеческих чувств с точки зрения нейробиологии и психологии. Предметом исследования является влияние нейромедиаторов и гормонов — дофамина, окситоцина и серотонина — на процессы романтической влюблённости и формирования устойчивой эмоциональной привязанности. Объектом исследования выступает любовь как биопсихосоциальный феномен. В исследовании применялись методы теоретического анализа, систематизации и обобщения данных отечественных и зарубежных научных источников. Рассматриваются механизмы действия ключевых нейрохимических веществ, а также их роль в формировании субъективного эмоционального опыта человека. Основными выводами исследования являются положения о том, что любовь обладает объективной биохимической основой, однако не может быть сведена исключительно к химическим процессам, поскольку значительное влияние оказывают социальные, культурные и личностные факторы.*

**Abstract*.***

*This article examines the problem of objectivity of human feelings from the perspective of neurobiology and psychology. The subject of the study is the influence of neurotransmitters and hormones — dopamine, oxytocin, and serotonin — on romantic attraction and the formation of stable emotional attachment. The object of the study is love as a biopsychosocial phenomenon. The research methodology is based on theoretical analysis and generalization of scientific literature. The mechanisms of action of key neurochemical substances and their role in shaping subjective emotional experience are considered. The author concludes that love has an objective biochemical basis but cannot be reduced solely to neurochemical processes, as social, cultural, and personal factors play a significant role.*

***Ключевые слова:*** *любовь, дофамин, окситоцин, серотонин, привязанность, нейрохимия.*

***Key words:*** *love, dopamine, oxytocin, serotonin, attachment, neurochemistry.*

Любовь является одним из наиболее сложных и многогранных феноменов человеческой жизни. На протяжении веков она рассматривалась преимущественно в философском, художественном и религиозном контексте, где акцент делался на её иррациональности и уникальности. Однако в условиях развития современной науки интерес к феномену любви значительно усилился, особенно в рамках нейробиологии, психологии и когнитивных наук. Это позволило рассматривать любовные чувства не только как субъективное переживание, но и как результат объективных физиологических процессов, происходящих в организме человека [1, с. 27].

Современные исследования показывают, что состояние влюблённости сопровождается активацией определённых зон головного мозга, включая структуры лимбической системы, ответственные за эмоции, мотивацию и формирование привязанности. Одновременно с этим наблюдаются изменения в работе эндокринной системы, связанные с выбросом нейромедиаторов и гормонов. Данные процессы позволяют утверждать, что любовь имеет измеримую биохимическую основу, что ставит вопрос об объективности человеческих чувств.

Одним из ключевых нейромедиаторов, участвующих в формировании чувства влюблённости, является дофамин. Он играет центральную роль в системе вознаграждения мозга и отвечает за переживание удовольствия, мотивации и ожидания положительного результата. В период романтической влюблённости уровень дофамина значительно повышается, что проявляется в виде эмоционального подъёма, повышенной концентрации внимания на объекте чувств и стремления к повторному взаимодействию с партнёром [2, с. 114].

Высокий уровень дофамина объясняет также характерные для влюблённости состояния эйфории, повышенной энергии и сниженной потребности во сне. Человек испытывает сильную эмоциональную вовлечённость, что делает объект любви субъективно уникальным и значимым. С точки зрения нейробиологии, подобное состояние можно рассматривать как форму мотивационного поведения, направленного на установление и поддержание эмоциональной связи.

Однако действие дофамина носит преимущественно краткосрочный характер. По мере развития отношений его уровень постепенно снижается, что приводит к изменению эмоционального фона. На данном этапе ведущую роль начинает играть другой важный гормон — окситоцин. Окситоцин часто называют «гормоном привязанности», поскольку он способствует формированию устойчивых социальных связей и эмоциональной близости между людьми.

Секреция окситоцина усиливается при физическом контакте, таком как объятия, прикосновения, а также при доверительном общении и совместной деятельности. Он снижает уровень тревожности, способствует формированию чувства безопасности и доверия, что является основой долговременных партнёрских отношений [3, с. 6]. Именно окситоцин обеспечивает переход от стадии романтической влюблённости к стадии устойчивой эмоциональной привязанности.

Важную роль в регуляции эмоционального состояния играет серотонин. Данный нейромедиатор отвечает за поддержание эмоционального равновесия, устойчивости настроения и общего психологического благополучия. Интересно, что в период романтической влюблённости уровень серотонина может снижаться, что проявляется в виде навязчивых мыслей о партнёре, эмоциональной нестабильности и повышенной чувствительности к внешним факторам.

По мере стабилизации отношений серотониновый баланс постепенно восстанавливается, что способствует формированию более спокойного и устойчивого эмоционального фона. Это позволяет партнёрам воспринимать друг друга более реалистично, снижая идеализацию, характерную для ранних стадий влюблённости. Таким образом, серотонин играет важную роль в переходе от эмоциональной зависимости к зрелой форме привязанности.

Несмотря на значимость нейрохимических процессов, любовь не может быть сведена исключительно к биологии. Социальная среда, культурные нормы, личностные ценности и индивидуальный жизненный опыт оказывают существенное влияние на формирование и интерпретацию чувств. Представления о любви, ожидания от партнёра и модели поведения во многом формируются под воздействием воспитания и социокультурного контекста.

Кроме того, личностные особенности человека, такие как уровень эмпатии, стиль привязанности и психологическая зрелость, играют важную роль в том, как именно проявляются любовные чувства. Биохимические процессы создают физиологическую основу, однако содержание и направленность любви определяются субъективным опытом личности.

Таким образом, любовь следует рассматривать как сложный биопсихосоциальный феномен, возникающий в результате взаимодействия объективных нейрохимических механизмов и субъективного человеческого опыта. Химия мозга обеспечивает возникновение и поддержание чувств, в то время как социальные и личностные факторы придают им индивидуальный смысл. Именно это взаимодействие делает любовь уникальным и многогранным явлением человеческой жизни

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Фишер Х. Почему мы любим. Природа и химия романтической любви. М.: АСТ, 2016. 320 с.
2. Сапольски Р. Биология поведения человека. М.: Альпина нон-фикшн, 2019. 768 с.
3. Carter C.S. Oxytocin and human social behavior // Psychoneuroendocrinology. 2014. Vol. 38. P. 1–11.

© Хавхун Т.С., 2025